



5月31日は世界禁煙デー・5月31日～6月6日は禁煙週間



たばこを吸う人も吸わない人も
「禁煙」について考えてみましょう

たばこには、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が多く含まれています。喫煙による健康への影響を知り、禁煙に取り組みましょう。

問 合
健康推進課健康づくり・女性保健係
☎3579-2727

喫煙による健康影響

喫煙は、肺がん・心筋梗塞・脳梗塞など数多くの疾患に深く関係しており、喫煙者は、非喫煙者と比較すると、余命が10年程度短くなると言われています。また、妊婦の喫煙は、早産・低出生体重などのリスクを高めます(図参照)。

図

がん

鼻腔・副鼻腔がん
口腔・咽頭がん
喉頭がん
食道がん
肺がん
肝臓がん
胃がん
膵臓がん
膀胱がん
子宮頸がん

その他の疾患

脳卒中
ニコチン依存症
歯周病
慢性閉塞性肺疾患(COPD)
呼吸機能低下
結核(死亡)
虚血性心疾患
腹部大動脈瘤
末梢性の動脈硬化
2型糖尿病の発症
妊娠・出産
早産
低出生体重・胎児発育遅延

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット「喫煙者本人の健康影響」

受動喫煙を避けましょう

たばこは、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも、たばこの先から立ち上る副流煙の方が、有害成分を多く含んでいます。そのため、非喫煙者でも、受動喫煙により肺がん・脳卒中・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの病気にかかる危険性が高くなります。特に、子どもたちは、自分でたばこの煙を避けることができないため、受動喫煙の影響を与えない環境づくりが必要です。区の受動喫煙防止対策など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問＝板橋区受動喫煙防止相談窓口☎3579-2707(平日、8時30分～17時)

たばこ病とも呼ばれる病気「COPD」

COPDは、主に長期間の喫煙が原因とされる肺の病気です。最初はせき・たん・息切れなどの症状ですが、次第に呼吸障害が進行し死に至ることもあり、1年間に1万6000人以上の方が亡くなっています。喫煙者は少しでも早く禁煙して治療することが大切です。

加熱式たばこ・電子たばこは安全？

加熱式たばこの喫煙・受動喫煙による健康影響が、どの程度あるかはまだ明らかではありませんが、加熱式たばこにもニコチン・タールなどが含まれているため、紙巻きたばこから変更しても禁煙にはなりません。

また、電子たばこは、日本ではニコチンを含むものは販売されていませんが、ニコチン以外の発がん性物質が発生する可能性があり、健康への影響が懸念されます。



禁煙の効果

禁煙をすると、体はたばこのダメージから回復しようと機能し始め、味覚・嗅覚・循環機能が改善します。禁煙を続けると肺がんなどの病気のリスクが低下します。何歳から始めても遅すぎるということはありませんので、禁煙に挑戦しましょう。

禁煙相談をご利用ください

各健康福祉センター(3面「健康ガイド」参照)では、保健師による禁煙相談を行っています。ぜひ、ご利用ください。

つらい禁煙から楽な禁煙へ

禁煙外来で処方される薬を使うことで、禁煙後の離脱症状が緩和され、禁煙成功率も高くなると言われています。禁煙治療は、要件を満たす場合は健康保険を適用することも可能で、その場合の治療費用は、同じ期間1日1箱喫煙するたばこ代に比べて安くなることが多いです。



▲禁煙外来など詳しくはこちら

世界禁煙デー展

▶とき＝5月30日(金)～6月5日(木)、9時～17時▶ところ＝プロモーションコーナー(区役所1階)▶内容＝受動喫煙防止対策に関する展示・禁煙啓発リーフレットの配布※6月4日(水)

11時～14時に野菜摂取量充足度推定機器による測定会あり。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



▲測定会について詳しくはこちら

